Cuisine LELLA

Cakes et Muffins Salés



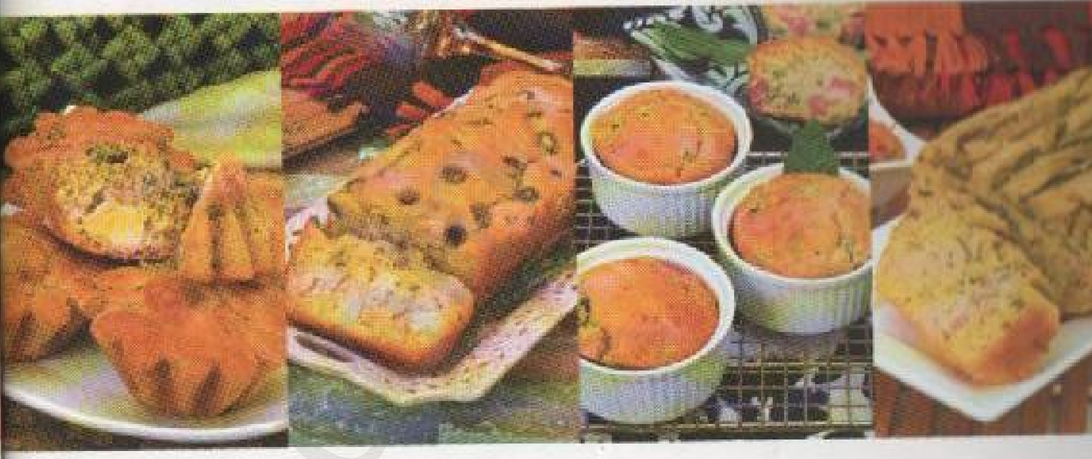
95 DA



Cakes et muffins salés

Mme
BENYOUB
KHELFALLAH
Saida



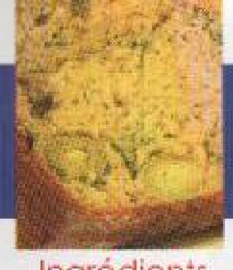


Sommaire

كيك بالسنمورة - 2 - Cake aux anchois
موفان بالجمبري - 4 - Muffins aux crevettes
كيك بالسمك - 6 - Cake au poisson
موفان بقلب الجبن - 8 - Muffins au cœur de fromage
كيك بالدجاج و الزيتون - 10 - Cake au poulet et aux olives
ميني كيك بالباتي و الجلبانة - 12 - Mini cake au pâté et aux petits pois
كيك بالتونة، الفلفل الحلو و الزعتر - 14 - Cake au thon, poivron et origan
موفان بالقرعة - 16 - Muffins aux courgettes
كيك ربيعي - 18 - Cake printanier
كيك بالجزر - 20 - Cake aux carottes
كيك بحري - 22 - Cake marin
كيك بالفقاع و الجبن - 24 - Cake aux champignons et au fromage
كيك صغير بالتونة - 26 - Petits cakes au thon
تاج رخامي - 28 - Couronne marbrée
حلوى كيك - 30 - Gâteau cake







Cake aux anchois

كيك بالسنمورة

Ingrédients

- 200 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 120 gr de beurre
- 1 verre de lait
- 1 C. à soupe de moutarde
- 6 filets d'anchois
- Olives dénoyautées
- 3 branches de thym
- 50 gr de fromage râpé
- Poivre noir

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, ajouter la moutarde, le beurre fondu et le fromage.
2. Dans un autre récipient, battre les œufs en omelette, ajouter le lait, les anchois dessalés et coupés, le thym, le poivre noir et les olives.
3. Mélanger les deux préparations puis verser dans un moule beurré et fariné.
4. Enfourner à four préchauffé à 180°.

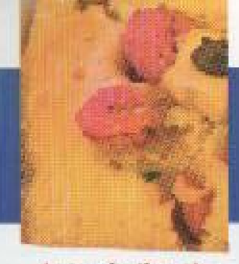


المقادير

- 200غ فرينة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 4 بيض
- 120غ زبدة
- 1 كاس حليب
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 6 شرائح سنمورة (أنشوا)
- زيتون دون علف
- 3 أعراف زعيترة
- 50غ جبن مبشور
- فلفل أسود

كيفية التحضير

1. في وعاء، أخلطي الفرينة و الخميرة، أضيفي الخردل، الزبدة الذائبة و الجبن.
2. في وعاء آخر، أخفقي البيض كالعجة، أضيفي الحليب، السنمورة منزوعة الملح و المقطعة، الزعيترة، الفلفل الأسود و الزيتون.
3. أخلطي المزيجين ثم أفرغي في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفرينة.
4. إطهيه في فرن مسخن 180°.





Muffins aux crevettes

موفان بالجمبري

Ingrédients

- 120 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 2 C. à café de curry
- 1 gousse d'ail
- 3 C. à soupe d'huile
- 6 C. à soupe de lait
- 150 gr de crevettes décortiquées
- 3 œufs
- Persil
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la levure, la farine et les épices.
2. Dans un autre récipient, battre les œufs, ajouter l'huile et le lait.
3. Mélanger les deux préparations en évitant de trop remuer.
4. Incorporer les crevettes (les faire revenir dans 1 C. à soupe d'huile avec l'ail et le persil).
5. Verser le mélange dans des petits moules beurrés et farinés.
6. Enfourner à four préchauffé à 160° pendant 25 mn.



المقادير

- 120غ فرينة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
- 2 ملاعق صغيرة كاري
- 1 سنينة ثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 6 ملاعق كبيرة حليب
- 150 غ جمبري مقشر
- 3 بيض
- معدنوس
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في وعاء، أخلطي الخميرة، الفرينة و التوابل.
2. في وعاء آخر، أخفقي البيض، أضيفي الزيت و الحليب.
3. أخلطي المزيجين و تجنبي الخلط كثيراً.
4. أضيفي الجمبري (حمسيه في ملعقة كبيرة من الزيت مع الثوم و المعدنوس).
5. أفرغي الخليط في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفرينة.
6. إطهيها في فرن مسخن 160° مدة 25 دقيقة.





Cake au poisson

كيك بالسمك

Ingrédients

- 200 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 6 C. à soupe d'huile
- 8 C. à soupe de lait
- 2 morceaux de merlan cuit à la vapeur (150 gr à 200 gr)
- 2 gousses d'ail
- 4 œufs
- Câpres
- Persil
- Poivre noir
- Curry
- Sel

Préparation

1. Préparer la farce : mélanger le poisson émietté, l'ail écrasé, le curry, le poivre noir, le persil et les câpres.
2. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, ajouter l'huile, le lait, les œufs peu à peu et une pincée de sel.
3. Dans un moule beurré et fariné, verser la moitié de la préparation. Disposer la farce et enfin l'autre moitié de la préparation.
4. Faire cuire à four préchauffé à 160°.

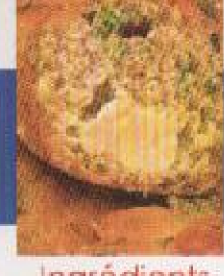


المقادير

- 200غ فرينة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 6 ملاعق كبيرة زيت
- 8 ملاعق كبيرة حليب
- 2 قطع مارلون مطهي بالبخار (150غ إلى 200غ)
- 2 سنينات ثوم
- 4 بيض
- كابر
- معدنوس
- فلفل أسود
- كاري
- ملح

كيفية التحضير

1. حضري الحشو: أخلطي السمك المفتت، الثوم المسحوق، الكاري، الفلفل الأسود، المعدنوس و الكابر.
2. في وعاء، أخلطي الفرينة و الخميرة، أضيفي الزيت، الحليب، البيض شيئاً فشيئاً و قرصة ملح.
3. في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفرينة، أفرغي نصف الخليط. ضعي الحشو و في الأخير النصف الثاني من الخليط.
4. إطهيه في فرن مسخن 160°.



Muffins au cœur de fromage

موفان بقلب الجبن

Ingrédients

- 150 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 2 pots de petit-suisse (ou fromage régime)
- 1 gousse d'ail
- 4 C. à soupe de beurre fondu
- 3 œufs
- Petits cubes de fromage blanc
- Thym
- Persil
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Envelopper les cubes de fromage blanc chacun à part dans du papier aluminium et mettre au congélateur 2 heures à l'avance.
2. Dans un récipient, battre les œufs, le petit-suisse, le thym, le persil, l'ail écrasé, le beurre fondu et les épices. Incorporer la farine mélangée avec la levure et le bicarbonate.
3. Dans des petits moules beurrés et farinés, verser la préparation au ¾.
4. Mettre au milieu de chaque moule un petit cube de fromage blanc.
5. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 20 à 25 mn.

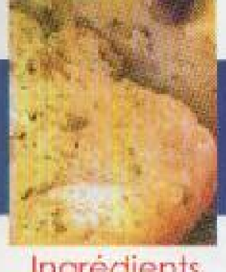


المقادير

- 150غ فرينة (سيم)
- ½كيس خميرة كيميائية
- ½ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
- 2 علب بوتي سويس (أو جبن الحمية)
- 1 سنينة ثوم
- 4 ملاعق كبيرة زبدة ذائبة
- 3 بيض
- مكعبات صغيرة من الجبن الأبيض
- زعيترة
- معدنوس
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. غلفي مكعبات الجبن الأبيض كل على حدى في ورق الألمنيوم وضعيها في المجمد ساعتين من قبل.
2. في وعاء، أخفقي البيض، البوتي سويس، الزعيترة، المعدنوس، الثوم المسحوق، الزبدة الذائبة و التوابل. أضيفي الفرينة الممزوجة مع الخميرة و البيكاربونات.
3. في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفرينة. أفرغي الخليط إلى ¾.
4. ضعي في وسط كل مول مكعبا صغيراً من الجبن الأبيض.
5. إطهيها في فرن مسخن 180° مدة 20 إلى 25 دقيقة.



Cake au poulet et aux olives

كيك بالدجاج و الزيتون

Ingrédients

- 160 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 4 œufs
- 4 à 5 C. à soupe d'huile
- 1 blanc de poulet cuit et coupé en petits dés
- 60 gr de fromage râpé
- 50 gr d'olives dénoyautées et coupées en rondelles
- Gingembre en poudre
- Noix de muscade râpée
- Poivre noir
- Sel



Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine, la levure et le bicarbonate. Ajouter les œufs un à un et huile, bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Incorporer les olives, le poulet, les épices et enfin le fromage râpé
3. Verser la préparation dans un moule beurré et fariné, décorer avec des rondelles d'olives.
4. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 à 40 mn. Laisser tiédir puis démouler.

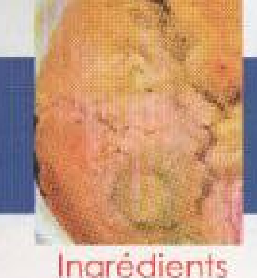
المقادير

- 160غ فرينة (سيم)
- ½كيس خميرة كيميائية
- ½ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
- 4 بيض
- 4 إلى 5 ملاعق كبيرة زيت
- 1 أبيض دجاج مطهي و مقطع إلى قطع صغيرة
- 60غ جبن مبشور
- 50غ زيتون دون علف و مقطع إلى دوائر
- سكنجبير غبرة
- جوزة الطيب مبشورة
- فلفل أسود
- ملح



كيفية التحضير

1. في وعاء، أخلطي الفرينة، الخميرة و البيكاربونات. أضيفي البيض الواحدة تلوى الأخرى و الزيت، أخلطي جيداً حتى الحصول على عجينة ملساء.
2. أضيفي الزيتون، الدجاج، التوابل و في الأخير الجبن المبشور.
3. أفرغي الخليط في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفرينة. زيني بدوائر من الزيتون.
4. إطهيه في فرن مسخن 180° مدة 30 إلى 40 دقيقة. أتركيه يفتر ثم انزعيه من المول.



Mini cake au pâté et aux petits pois

ميني كيك بالباتي و الجلبانة

Ingrédients

- 175 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 75 gr de fromage râpé
- 75 gr de beurre
- 1 verre moins 2 doigts de lait
- 3 tranches de pâté
- 1 C. à café de curry
- 1 petite tasse de petits pois cuits
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure. Ajouter peu à peu les œufs, le beurre fondu et le lait.
2. Incorporer le pâté coupé en petits morceaux, les petits pois et les épices et enfin le fromage râpé, mélanger.
3. Verser la préparation dans des petits moules beurrés et farinés.
4. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 à 40 mn.



المقادير

- 175غ فرينة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 4 بيض
- 75غ جبن مبشور
- 75غ زبدة
- 1 كاس اقل إصبعين حليب
- 3 شرائح باتي
- 1 ملعقة صغيرة كاري
- 1 فنجان صغير جلبانة مطهية
- فلفل أسود
- ملح

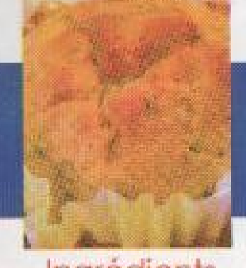
كيفية التحضير

1. في وعاء، أخلطي الفرينة و الخميرة .أضيفي البيض شيئا فشيئاً، الزبدة الذائبة و الحليب.
2. أضيفي الباتي المقطع إلى قطع صغيرة، الجلبانة و التوابل و في الأخير الجبن المبشور، أخلطي.
3. أفرغي الخليط في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفرينة.
4. إطهيها في فرن مسخن 180° مدة 30 إلى 40 دقيقة.



Muffins aux courgettes

موفان بالقرعة



Ingrédients

- 4 petites courgettes râpées
- 170 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 6 C. à soupe d'huile d'olives
- 4 C. à soupe de lait
- Formage râpé (au choix)
- ½ C. à café de noix de muscade râpé
- 2 C. à soupe de menthe hachée
- Poivre noir
- Sel



Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les courgettes dans une cuillère à soupe d'huile pendant 5 mn.
2. Dans un récipient, mélanger la farine, la levure, ajouter les œufs un à un en battant à la fourchette.
3. Verser l'huile et le lait, bien mélanger, puis ajouter le formage, la menthe, la noix de muscade, le sel et le poivre noir et enfin les courgettes.
4. Verser la préparation dans des petits moules beurrés et farinés. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 à 40 mn.
5. Après cuisson, laisser tiédir puis démouler.

المقادير

- 4 حبات قرعة صغيرة مبشورة
- 170غ فرينة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 3 بيض
- 6 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 4 ملاعق كبيرة حليب
- جبن مبشور (إختياري)
- ½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مبشورة
- 2 ملاعق كبيرة نعناع مقطع
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في مقلاة، حمسي القرعة في ملعقة كبيرة من الزيت مدة 5 دقائق.
2. في وعاء، أخلطي الفرينة، الخميرة، أضيفي البيض الواحدة تلوى الأخرى مع الخفق بشوكة.
3. أفرغي الزيت و الحليب، أخلطي جيداً، ثم أضيفي الجبن، النعناع، جوزة الطيب، الملح و الفلفل الأسود و في الأخير القرعة.
4. أفرغي الخليط في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفرينة. إطهيها في فرن مسخن 180° مدة 30 إلى 40 دقيقة.
5. بعد الطهي، أتركيها تفتر ثم انزعيها في المولات.



Cake printanier

كيك ربيعي

Ingrédients

- 150 gr d'haricots verts
- 3 petites carottes coupées en dés
- 1 petite tasse de petits pois
- 100 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 2 petits oignons (ou un oignon moyen)
- 1 noix de beurre
- 4 C. à soupe de formage râpé
- 1 C. à soupe de moutarde
- 1 verre de lait
- 4 C. à soupe d'huile d'olives
- 4 œufs
- Persil
- Poivre noir
- Curry
- Sel

Préparation

1. Laver les haricots verts et coupez-les en petits morceaux de 1 cm de longueur.
2. Faire cuire à la vapeur, les haricots, les carottes et les petits pois pendant 10 mn.
3. Dans un récipient, mélanger la lavure et la farine, ajouter les œufs, l'huile et le lait, bien mélanger puis assaisonner.
4. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans une noix de beurre pendant 3 mn, ajouter les légumes puis incorporer à la première préparation. Enfin, ajouter le persil et le formage.
5. Beurrer et fariner un moule à cake, verser la préparation puis enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 à 40 mn.

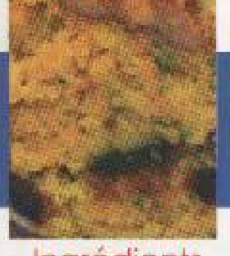


المقادير

- 150غ فاصولياء خضراء
- 3 حبات جزر صغيرة مقطعة إلى أجزاء
- 1 فنجان صغير جلبانة
- 100غ فرينة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 2 حبات بصل صغيرة (أو حبة بصل متوسطة)
- 1 قطعة صغيرة زبدة
- 4 ملاعق كبيرة جبن مبشور
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 1 كأس حليب
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 4 بيض
- معدنوس
- فلفل أسود
- كاري
- ملح

كيفية التحضير

1. إغسلي الفاصولياء الخضراء و قطعيها إلى أجزاء طولها 1 سم.
2. إطهي بالبخار، الفاصولياء، الجزر و الجلبانة مدة 10 دقائق.
3. في وعاء، أخلطي الخميرة و الفرينة، أضيفي البيض، الزيت و الحليب، أخلطي جيداً ثم تبلي.
4. في مقلاة، حمسي البصل في قطعة صغيرة من الزبدة مدة 3 دقائق، أضيفي الخضر ثم أضيفيها للخليط الأول. في الأخير، أضيفي المعدنوس و الجبن.
5. إدهني مول الكيك بالزبدة و رشيه بالفرينة، أفرغي الخليط ثم اطهيه في فرن مسخن 180° مدة 30 إلى 40 دقيقة.



Cake aux carottes

كيك بالجزر

Ingrédients

- 5 carottes moyennes
- 100 gr de fromage râpé
- 3 œufs
- 1 pot de yaourt nature
- 100 gr de farine (SIM)
- 5 C. à soupe d'huile d'olives
- 1 sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 50 gr d'olives dénoyautées coupées en rondelles
- Persil
- Coriandre
- Noix de muscade
- Poivre noir
- Sel

La décoration :

- Cerneaux de noix



Préparation

1. Dans un récipient, mettre le yaourt, ajouter les oeufs et bien mélanger.
2. Incorporer la farine et les carottes râpées, remuer lentement en versant peu à peu l'huile. Ajouter le fromage, la levure, le bicarbonate et enfin le persil et la coriandre.
3. Ajouter les olives farinées, la noix de muscade, le sel et le poivre noir.
4. Beurrer et fariner des petits moules à cake puis verser la préparation au ¾.
5. Décorer avec un cernaux de noix. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 30 mn.

المقادير

- 5 حبات جزر متوسطة
- 100غ جبن مبشور
- 3 بيض
- 1 علبة ياغورت طبيعي
- 100غ فرينة (سيم)
- 5 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1كيس خميرة كيميائية
- ½ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
- 50غ زيتون دون علف مقطع إلى دوائر
- معدنوس
- حشيش
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- ملح

التزيين:

- أنصاف جوز

كيفية التحضير

1. في وعاء، ضعي الياغورت، أضيفي البيض و اخلطي جيداً.
2. أضيفي الفرينة و الجزر المبشور، أخلطي ببطء مع إفراغ الزيت شيئا فشيئاً.
أضيفي الجبن، الخميرة، البيكاربونات و في الأخير المعدنوس و الحشيش.
3. أضيفي الزيتون المرمد في الفرينة، جوزة الطيب، الملح و الفلفل الأسود.
4. إدهني مولات الكيك الصغيرة بالزبدة و رشيها بالفرينة ثم افرغي الخليط إلى ¾.
5. زيني بنصف حبة جوز. إطهيها في فرن مسخن 180° مدة 30 دقيقة.



Cake marin

كيك بحري

Ingrédients

- 150 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 100 gr de fromage râpé (facultatif)
- 3 œufs
- 6 C. à soupe d'huile
- ½ verre de lait
- 1 gousse d'ail
- 150 gr de crevettes décortiquées ou crabes
- Câpres
- Persil
- Curry
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Faire revenir les crevettes dans une cuillère à soupe d'huile et l'ail écrasé pendant 5 mn.
2. Dans un récipient, mettre la farine, la levure et le bicarbonate, ajouter les œufs un à un, bien mélanger à l'aide d'une spatule en bois. Verser l'huile restant puis le lait tiède.
3. Ajouter le formage, le persil, le curry, le poivre noir, le sel, les crevettes et les câpres.
4. Dans un moule beurré et fariné, verser la préparation. Enfourner à four préchauffé à 180°, vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dents.
5. Laisser tiédir puis démouler.

Remarque : éviter de mettre trop de sel, puisque les câpres sont salées.



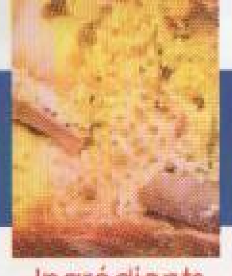
المقادير

- 150غ فرينة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
- 100غ جبن مبشور (غير ضروري)
- 3 بيض
- 6 ملاعق كبيرة زيت
- ½ كاس حليب
- 1 سنينة ثوم
- 150غ جمبري مقشر أو سرطان (كراب)
- كابر
- معدنوس
- كاري
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. حمسي الجمبري في ملعقة كبيرة زيت و الثوم المسحوق مدة 5 دقائق.
2. في وعاء، ضعي الفرينة، الخميرة و البيكاربونات، أضيفي البيض الواحدة تلوى الأخرى، أخلطي جيداً بواسطة ملعقة خشبية مسطحة. أفرغي الزيت المتبقي ثم الحليب الدافئ.
3. أضيفي الجبن، المعدنوس، الكاري، الفلفل الأسود، الملح، الجمبري و الكابر.
4. في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفرينة، أفرغي الخليط. إطهيه في فرن مسخن180°، راقبي الطهي بواسطة الكوردون.
5. أتركيه يفتر ثم انزعيه من المول.

ملاحظة : تجنبي وضع الكثير من الملح بما أن الكابر مالحة.





Cake aux champignons et au fromage

كيك بالفقاع و الجبن

Ingrédients

- 150 gr de farine (SIM)
- 1 sachet de levure chimique
- 3 à 4 œufs (selon la grosseur)
- 100 gr de gruyère râpé
- 6 C. à soupe d'huile
- 8 C. à soupe de lait
- 150 gr à 200 gr de champignons coupés en rondelles (½ boite)
- 1 gousse d'ail
- Petits cubes de fromage blanc
- Noix de muscade
- Poivre noir
- Persil
- Sel

La décoration :

- Pignons



Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les champignons avec l'ail dans une cuillère à soupe d'huile pendant 5 mn.
2. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure.
3. Dans un autre récipient et à l'aide d'une fourchette, battre les œufs, l'huile, le lait et les épices.
4. Incorporer la farine et la levure, bien mélanger puis ajouter le fromage, le gruyère et les champignons. Bien remuer le tout.
5. Verser la préparation dans un moule beurré et fariné au ¾ et parsemer de pignons
6. Enfourner à four préchauffé à 160° pendant 40 mn.

المقادير

- 150غ فرينة (سيم)
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 3 إلى 4 بيض (حسب الحجم)
- 100غ غرويار مبشور
- 6 ملاعق كبيرة زيت
- 8 ملاعق كبيرة حليب
- 150غ إلى 200 غ فقاع مقطع إلى دوائر (½علبة)
- 1 سنينة ثوم
- مكعبات صغيرة من الجبن الأبيض
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- معدنوس
- ملح

التزيين:

- حبات صنوبر

كيفية التحضير

1. في مقلاة، حمسي الفقاع مع الثوم في ملعقة كبيرة زيت مدة 5 دقائق.
2. في وعاء، أخلطي الفرينة و الخميرة.
3. في وعاء آخر و بواسطة شوكة، أخفقي البيض، الزيت، الحليب و التوابل.
4. أضيفي الفرينة و الخميرة، أخلطي جيداً ثم أضيفي الجبن، الغرويار و الفقاع. أخلطي الكل جيداً.
5. أفرغي الخليط في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفرينة إلى ¾ وذري حبات الصنوبر.
6. إطهيه في فرن مسخن 160° مدة 40 دقيقة.





Petits cakes au thon کيك صغير بالتونة

Ingrédients

- 150 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 3 à 4 œufs (selon la grosseur)
- 10 C. à soupe de lait
- 1 boite de thon à la tomate
- 50 gr de fromage râpé
- 2 C. à soupe de persil
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs et bien remuer. Ajouter le fromage, le persil, le sel et le poivre noir.
2. Verser la préparation dans des petits moules beurrés et farinés.
3. Mettre au centre de chaque moule une cuillère à café de thon, tourner pour avoir l'effet marbré.
4. Enfourner à four préchauffé à 180° pendant 25 à 30 mn.



المقادير

- 150غ فرينة (سيم)
- ½كيس خميرة كيميائية
- ½ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
- 3 إلى 4 بيض (حسب الحجم)
- 10 ملاعق كبيرة حليب
- 1 علبة تونة بالطماطم
- 50 جبن مبشور
- 2 ملاعق كبيرة معدنوس
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في وعاء، أخلطي الفرينة و الخميرة، أضيفي البيض و اخلطي جيداً. أضيفي الجبن، المعدنوس، الملح و الفلفل الأسود.
2. أفرغي الخليط في مولات صغيرة مدهونة بالزبدة و مرشوشة بالفرينة.
3. ضعي في وسط كل مول ملعقة صغيرة من التونة، أديري للحصول على شكل رخامي.
4. إطهيها في فرن مسخن 180° مدة 25 إلى 30 دقيقة .





Couronne marbrée

تاج رخامي

Ingrédients

- 5 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 150 gr de farine (SIM)
- 4 petites tomates coupées en petits dés
- 5 C. à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- Olives noires dénoyautées
- Poivre noir
- Cumin
- Sel

Pour la farce :

- 2 pots de petit-suisse (ou fromage régime)
- 1 œuf
- 1 C. à soupe de farine (SIM)
- 1 C. à soupe d'origan

Préparation

1. Dans une poêle, mettre la tomate, 1 C. à soupe d'huile, l'ail écrasé, le laurier, le sel, le poivre noir et le cumin, laisser cuire le tout pendant 10 mn.
2. Retirer le laurier puis moudre la sauce.
3. Dans un récipient, battre les œufs et la sauce tomate, ajouter la farine et la levure, mélanger. Ajouter les olives coupées et l'huile restant, bien remuer.
4. Dans un moule beurré et fariné, verser la préparation.
5. Préparer la farce : mélanger le petit-suisse, la farine, l'œuf et l'origan.
6. A l'aide d'un petit entonnoir (ou une poche à douille), faire des marbrures au fond du moule.
7. Enfourner à four préchauffé à 180°, vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dents.



المقادير

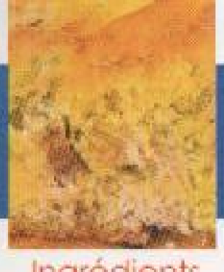
- 5 بيض
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 150غ فرينة (سيم)
- 4 حبات طماطم صغيرة مقطعة إلى أجزاء
- 5 ملاعق كبيرة زيت
- 1 سنينة ثوم
- 1 ورقة رند
- زيتون أسود دون علف
- فلفل أسود
- كمون
- ملح

للحشو :

- 2 علب بوتي سويس (أو جبن حمية)
- 1 بيضة
- 1 ملعقة كبيرة فرينة (سيم)
- 1 ملعقة كبيرة زعتر

كيفية التحضير

1. في مقلاة، ضعي الطماطم، 1 ملعقة كبيرة زيت، الثوم المسحوق، الرند، الملح، الفلفل الأسود و الكمون، اتركي الكل يطهى مدة 10 دقائق.
2. إنزعي الرند ثم ارحي الصلصة.
3. في وعاء، أخفقي البيض و صلصة الطماطم، أضيفي الفرينة و الخميرة، أخلطي. أضيفي الزيتون المقطع و الزيت المتبقي، أخلطي جيداً.
4. في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفرينة ، أفرغي الخليط.
5. حضري الحشو : أخلطي البوتي سويس، الفرينة، البيضة و الزعتر.
6. بواسطة لمبوط صغير (أو لا بوش آدوي)، ضعي خطوطاً رخامية في قاع المول.
7. إطهيها في فرن مسخن 180°، راقبي الطهي بواسطة الكوردون.





Gâteau cake

حلوى كيك

Ingrédients

- 200 gr de farine (SIM)
- ½ sachet de levure chimique
- ½ C. à café de bicarbonate de soude
- 4 œufs
- Petits cubes de fromage blanc
- 50 gr d'olives vertes dénoyautées coupées en rondelles
- 100 gr de champignons
- ½ blanc de poulet cuit et coupé en petits dés
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 verre moins un doigt de lait
- Gingembre
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Dans une terrine, mélanger la levure, la farine et le bicarbonate, ajouter les œufs et mélanger encore, puis verser le lait et l'huile.
2. Incorporer le poulet, les champignons, les olives, le formage, les épices et le sel, bien mélanger.
3. Verser la préparation dans un moule beurré et fariné puis enfourner à four préchauffé.

المقادير

- 200غ فرينة (سيم)
- ½ كيس خميرة كيميائية
- ½ ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
- 4 بيض
- مكعبات صغيرة من الجبن الأبيض
- 50غ زيتون دون علف مقطع إلى دوائر
- 100غ فقاع
- ½ أبيض دجاج مطهي و مقطع إلى قطع صغيرة
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 كاس أقل إصبع حليب
- سكنجبير
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في إناء، أخلطي الخميرة، الفرينة و البيكاربونات، أضيفي البيض و اخلطي أيضا، ثم أفرغي الحليب و الزيت.
2. أضيفي الدجاج، الفقاع، الزيتون، الجبن، التوابل و الملح، أخلطي جيداً.
3. أفرغي الخليط في مول مدهون بالزبدة و مرشوش بالفرينة ثم اطهيه في فرن مسخن.